

Excel Your Life Newsletter: Oct 31 2011

讓你提升你自己的生命而發行的電郵月刊...

本期月刊的 **PDF** 版本，可點擊

www.excelcentre.net/excel10-11.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 以一百歲的心情來過日子

III. 我的觀點: 中庸之道

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **認證專業教練課程**：亞洲地區唯一認可的認證級課程，每二至三年才舉辦一次，這是一個國際級的專業資格，除了能提昇你的教練技術與學問外，還提昇你的資歷水平，這是一個絕對『出得廳堂』的履歷，並經由英國專業評估機構核實的課程；想取得這項國際資格，儘快報名為要。

開課日期：11 月 10 日

課程更多詳情：<http://www.excelcentre.net/cpc.htm>。

2. **夢境工程**：轉眼又三年了，每三年才辦一次的解夢課程—**夢境工程**即將於十二月開課，有興趣掌握如何從無意識中取得更多洞悉的朋友，可參閱 www.DreamYogaProgram.com。

打算重讀的舊同學，由於位置有限，儘速電郵小弟留位：enroll@excelcentre.net，請註明『重讀夢境工程』為要。

開課日期：12月16日

3. **2012年度課程概覽**：小弟已定了來年課程的初稿，部份包括了多年未曾再辦過的一些『經典』課程，以及一些可能只辦一次的新課程，詳情可參閱：www.KeithToClass.com。

4. 今期轉載的短文，小弟覺的是十分之『正』的文章，作者只是一個二十來歲的『小』朋友，但小弟這位應該比他年長一小點的大叔卻受教了！大家呢？

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 以一百歲的心情來過日子

作者：Unknown

奇怪，當小孩子做了對不起我的事，我一點也不生氣，「小孩子，不懂嘛！」可是當大人說了一句得罪我的話時，我卻氣在心裡久久不散。

原來，我以為大人就是說話要得體，進退要有據。

大人不可以做錯事，大人不可以說錯話……。

可不可以當自己一百歲了呢？

也就是說，不管現在是二十歲也好，四十歲也罷，在內心當自己已經一百歲了。

一百歲，人情世故看盡，酸甜苦辣嘗遍。

人家一個眼神、一個動作，我們都看在眼裡，卻慈悲包容。

比如說，長輩罵你，你把自己當一百歲，長輩才六十歲：「小孩子嘛，他也有很多不懂的地方，沒什麼啦！」

當別人放冷槍，對你做出過分的事，「他受到傷害，會做這些保護自己的動作，是很正常的事。」

再說，每一個人其實都是我們生命中的過客，即使親愛的家人，也很少是生死相隨一路走完的。

像國小到大學同學，想想，即使現在仍連絡的，也很少相聚。

同事最多三四十年，也要說拜拜。

就算親密如夫妻，扣掉吃飯、睡覺、工作等，真正彼此陪伴的時間也不多。

在千千萬萬人中，我們就只跟幾位或幾十位有緣，然而就是這幾位和我們一起經歷生命的喜怒哀樂。

人與人的摩擦難免，但是比較於相處短暫，這些便顯得微不足道了。

我今年二十八歲，我以一百歲的心情來過日子，覺得所剩的生命不多，因此我珍惜每一個當下，讓自己的每一分每一秒都過得很快樂。

III. 我的觀點: 中庸之道

中庸一書，雖然懂得不多，但小弟卻很喜歡。

中者，不是中間，不是騎牆，而是**恰到**。

難明，真的很難明，且說一個最近發生的故事...

有一位朋友，極端環保支持者；環保，小弟當然贊同，但他真的不太『中』了；各種不環保的人事物，他也反對，那不要緊，保護大眾有賴生存的環境，當然少不免一點點抗爭。

但，他連別人穿皮鞋也來反對一翻，那就離『中』太遠了。

他說皮鞋由動物皮革製造，那就需要畜養動物，畜養動物浪費了資源，而且動物還會排出廢氣云云...

真的沒有說錯，但不穿皮鞋可穿什麼？膠鞋，塑膠，當然也不環保；布鞋，鞋底還不是用膠造，等於也不能穿；最後只剩下兩個選擇，就是草鞋，或是不穿鞋！

但他平時也有穿鞋，但卻又不是草鞋！

過猶不及，就是不『中』，皮鞋如是，反對皮鞋如是，做人也如是。

Keith

Explore, Exceed & Excel